

Os cuidados com o bebê

AMAMENTAÇÃO: inicialmente é produzido o colostro, um líquido espesso, amarelado e denso que deve ser oferecido ao bebê em livre demanda. Com cerca de 15 dias você vai produzir o leite maduro.

Suas mamas vão aumentar de tamanho, podem ficar inchadas ou doloridas. Caso seu leite empedre, faça a retirada manual do leite antes de ofertar o peito ao bebê. Utilize sutiã que sustente bem as suas mamas.

LEMBRE-SE: o leite materno é completo e fornece ao bebê tudo que ele precisa para se desenvolver saudável, devendo ser oferecido em livre demanda e exclusivamente até os seis meses de idade.

ACOMPANHAMENTO: leve seu bebê em todas as consultas agendadas na UBS de referência. Aproveite esse momento para tirar todas as suas dúvidas!

VACINAS: no hospital o seu bebê já recebeu algumas vacinas para mantê-lo protegido. É importante que você siga as orientações e vacine seu bebê de acordo com o calendário.

Puerpério com tranquilidade

Preste atenção em alguns detalhes:

- Sangramentos intensos;
- Secreções na ferida operatória;
- Alteração nas características do corte cirúrgico;
- Dor na parte baixa da barriga;
- Febre.

Caso você tenha algum desses sinais é necessário buscar o quanto antes um serviço de saúde, pois eles podem estar associados a uma infecção.

O trabalho do hospital após a cirurgia cesárea

Para nós é importante saber sobre como você ficou após a cirurgia e para isso iremos entrar em contato com você, por telefone, em até 30 dias.



Atualize seu cadastro no SAME para que a gente saiba em qual número ligar para falar diretamente com você!



Guia para cuidados pós-parto



O que é puerpério?

É o período que se estende desde o parto até por volta de 40 dias, momento em que a mulher retorna a como era seu estado físico geral antes da gestação. Também chamado de “resguardo” ou “quarentena”.

É uma fase que pode ser marcada por intensas dificuldades tanto com você mesma quanto com o bebê, isso é normal e acontece com muitas mães.

O puerpério é um momento de intensas mudanças físicas e emocionais. **Aceite ajuda das pessoas de sua confiança!**

Como me cuidar no pós-parto?

PARTO VAGINAL:

às vezes é preciso fazer um pequeno corte na região perineal (entre a vagina e o ânus) para ajudar na saída do bebê, chamado de episiotomia.

Esse corte pode doer, causar desconforto e ter aspecto de inchado nos primeiros dias após o parto.



Os pontos que são feitos por dentro são absorvidos pelo corpo e os que são feitos por fora caem sozinhos. Saiba que em geral, o tempo para cicatrização é de 7 dias.

PARTO CIRÚRGICO: Você passou por uma cirurgia e por isso, pode estar com os pontos!

Normalmente, o corte cirúrgico se fecha dentro de uma semana, mas a recuperação total da cirurgia estende-se por cerca de seis semanas.

Os pontos devem ser retirados entre 7 e 10 dias da sua cirurgia no posto de saúde.

PONTOS ABSORVÍVEIS: mesmo que você não tenha que retirar os pontos, é importante ir a uma consulta na UBS para verificar se ocorreu tudo bem com a cicatrização.

Para cuidar de seus pontos você precisa apenas **lavar com água e sabão neutro líquido e secar com toalha limpa.**

Não é necessário usar pomadas ou cremes e nem curativos após as primeiras 24 horas.

É esperado que os pontos fiquem limpos e secos, se houver: febre, inchaço, vermelhidão, secreção ou cheiro forte procure um serviço de saúde.



Informações importantes

SANGRAMENTOS VAGINAIS: são chamados de lóquios e ocorrem devido à cicatrização do útero.

1º-3º dias: cor vermelha;

4º-10º dias: cor marrom acastanhada ou rosada;

11º-20º dias: cor amarelada; A partir do 21º: incolores.

Enquanto estiver com esse sangramento, utilize absorventes higiênicos e realize a troca sempre que necessário!

SEXUALIDADE: é importante que você saiba que deve evitar relações sexuais com penetração por pelo menos 30 a 40 dias após o parto.

ATIVIDADE FÍSICA: descanse o máximo possível nesse período. Você poderá retornar as suas atividades físicas de rotina com cerca de um mês após o parto vaginal e 45 dias após o parto cesáreo.

